

ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

GESUND UND BEWEGLICH - EINE STUNDE FÜR DICH

Veranstaltungsnummer	20709FB0222
Start- / Enddatum	05.02.2022 - 05.02.2022
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Alte Turnhalle Nördlingen Augsburger Str. 8, 86720 Nördlingen
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 20709FB0222 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Ablauf einer Fitnessstunde mit fließendem Übergang zur Kräftigung der Muskulatur Komplexe Bewegungen - kombiniert mit Muskelaufbau und Kräftigung. Die Trainingsinhalte sind für alle Klassen einsetzbar. Stretch mit dem Ball Einführung Unterschied zwischen Yoga und Gymnastik Geschichte des Yoga Vermittlung von theoretischen Grundlagen (Asana, Pranayama, Shavasana) Exemplarische Übungseinheiten Erarbeiten des Aufbaus einer Yogastunde unter Einbeziehung der Teilnehmer*innen
Inhalte	Bewege Dich - stärke Dich - entspanne Dich
Zielgruppe	Übungsleiter(innen) und Interessierte
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Organisatorische Hinweise	Lehrgangszeiten: 08:45 - 16:00 Uhr Bitte Matte mitbringen!
Veranstaltungsleitung	Simone Thum Birgit Klinger
Referenten	Elke Schorradt Brigitte Ganzenmüller-Klug
Lizenzverlängerungen	Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit) Übungsleiter B Sport in der Prävention
Samstag	05.02. - 05.02. : Alte Turnhalle Nördlingen

**Informationen zur
Verpflegung**

Mitzubringen sind:
Essen und Getränke

Meldeschluss

05.02.2022

Anzahl der Plätze

30

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. BSJ Sportkreis Donau-Ries

Ansprechpartner

Horst Koristka, horst.koristka@blsv-schwaben.de